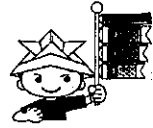


5月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校



【今月の給食目標】

清潔な環境で食事をしよう



栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 617 kcal	650 kcal
たんぱく質 24.7 g	27.0 g
脂質 19.6 g	19.6 g
食塩相当量 2.0 g	2.0 g

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

【盛りつける食器】 (大) →大皿 (小) →小皿 (わ) →おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
7	火	○	ごはん(大) カツオのソココ揚げ(小) 五色和え(小) 若竹汁(わ) 栞もち	かつお ハム とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	にんじん こまつな しょうが きゅうり もやし とうもろこし えのきたけ たけのこ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	端午の節句行事メニューです。かつおは、節前に打ち勝つ強い字に育つように、栞もちも字が強くようにという願いが込められています。
8	水	○	青菜としらすのごはん(大) 新じゃがいものそぼろ煮(わ) ごぼうのみそマヨサラダ(小) オレンジ	しらす ぶたにく だいず あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな いんげん しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう オレンジ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g	今が旬の新じゃがいもは、皮が薄いので、皮をむかずに油で揚げて加えています。みずみずしくおいしい新じゃがいもを味わってください。
9	木	○	きなこ揚げパン(大) チキンのトマト煮込み(わ) マゼドアンサラダ(小) バナナ	きなこ ベーコン とりにく ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	トマト いんげん にんじん キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ きゅうり バナナ	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g	きなこは、何からできているか知っていますか？正解は大豆です。炒ってカリカリにした大豆を粉にして作られます。サラダのマゼドアンとは、「質切りにした」という意味です。
10	金	○	いなりごはん(大) さばのねぎ塩だれ焼き(小) 巻キャベツのおこんぶ和え(小) 大根のそぼろ汁(わ)	さば こんぶ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ きゅうり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.1 g	今日の魚はさばです。さばは、顔がよくみると言われている魚がふくまれているそうです。背に氣をつけて、よくかんでいただきます。
13	月	○	ツナピラフ(大) 鶏肉のパン粉焼き(小) ほうれん草とポテトのソテー(小) 巻キャベツとあさりのスープ(わ)	ツナ とりにく ひよこまめ あさり ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら パター パンこ	にんじん いんげん ほうれん草 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ えのきたけ マッシュルーム	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g	スープに入っている巻キャベツは、茎のキャベツに比べてやわらかいのが特長です。あさりは、貧血予防の鉄分が豊富に含まれています。あさりも旬の食べ物です。
14	火	○	ごはん(大) ピーマンの肉詰め(小) ごま和え(小) 厚揚げの肉みそ煮(わ) 美生柑	ぶたにく とりにく あつあげ おから だいず ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも ごま あぶら	ピーマン ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ もやし いんげん ほししいたけ みょうかん	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.5 g	ピーマンには、ビタミンCがレモンの2倍ふくまれ、疲れた体を回復させてくれる働きもします。残さず食べて運動会練習の疲れをふきとしましょう。
15	水	○	スパゲティ(大) いちかわトマトのミートソース(大) じゃが芋のしゃきしゃきサラダ(小) バナナとくるみのケーキ(小)	ぶたにく だいず ツナ たまご ひじき おから ぎゅうにゅう	スパゲティ ちよぎこ さとう じゃがいも くるみ パター あぶら	にんじん きゅうり にんにく しょうが トマト セロリ たまねぎ バナナ レーズン	エネルギー 767 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 1.8 g	ミートソースに入っているトマトは、今が旬です。市川で作られたトマトです。春のトマトは、夏のトマトに比べて水分が多すぎず、味が濃くておいしいです。
16	木	○	むぎごはん(大) 中華丼(大) 豆もやしのごまドレサラダ(小) カルピスポンチ(わ)	ぶたにく あつあげ うすたらたまご ちくわ ひじき カルピス ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにやく	にんじん チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり たけのこ しょうが おうとう みかん バイナップル	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g	サラダには大豆もやしが入っています。大豆を水にひたして、出てきた芽がもやします。カルピスポンチの缶にはいちご味・メロン味のボールゼリーが入っています。
17	金	○	新しょうがごはん(大) 豆焼肉バーグ和風おろしソース(小) ミニトマト(小) 吉野汁(わ) キウイフルーツ	とうふ とりにく おから ひじき ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん	にんじん しめじ ミニトマト しょうが だいこん たけのこ ねぎ キウイフルーツ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g	ごはんは細かく切って入っている新しょうががはがらうすくてからみが弱いのが特長です。初夏の香りのさわやかなご飯です。
21	火	○	むぎごはん(大) ポークカレー(大) 揚げじゃがアーマンドサラダ(小) りんごゼリー	ぶたにく とうもろこし ひよこまめ ちりめん アガー ぎゅうにゅう	こめ アーモンド じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんにく アスパラガス しょうが りんご	エネルギー 697 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.1 g	サラダに入っているカリカリのじゃがには、カルシウムが豊富にふくまれています。アーモンドには、体に良いあぶらがふくまれているので、血管をじょうぶにする働きもあります。
22	水	○	ひじきの五目ごはん(大) あつ揚げの肉づめ煮(小) 白玉すまし汁(わ) 大芋いも(小)	だいず あぶらあげ あつあげ ぶたにく とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ しらす さとう こんにやく ごま あぶら さつまいも	にんじん こまつな しめじ たけのこ ねぎ いんげん だいこん	エネルギー 693 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	肉づめ煮は厚揚げにひき肉を詰めて、蒸込んだ料理です。すまし汁には、白玉が入っています。のどに絡まないように注意しましょう。

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
23	木	○	ごはん(大) 韓国のり いなだの香味焼き(小) 三色ナムル(小) 中華風春雨スープ(わ) オレンジ	いなだ こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう のり	こめ さとう はるさめ ごま でんぶん あぶら	しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 にんじん だいずもやし きくらげ チンゲンサイ オレンジ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g	今日のお魚は「いなだ」です。いなだはぶりの大きさになる前のこどもです。ぶりは、体の大きさによって名前が違ってくる魚です。
24	金	○	ごはん(大) おかかふりかけ(大) 豚肉とじゃがの唐揚げかつお和え(小) 塩だれキャベツ(小) 野菜たっぷり味噌汁(わ)	じゃが ぶたにく とうふ こんぶ にほし かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ ごま	にんじん キャベツ きゅうり にんにく こまつな しょうが だいこん たまねぎ ごぼう レモン しめじ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g	豚肉や、じゃがには、骨をつくるものになる働きをします。体が大きくなるまで、必要な栄養は、とて必要です。しっかりとして丈夫な体を作りましょう。
27	月	○	ごはん(大) 切干大根と豆の卵焼き(小) きくわめ入りきんぴら(小) ミニトマト(小) いわしの団子汁(わ)	ひよこまめ とりにく たまご にほし みそ いわし わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく ごま	きりぼしだいこん ねぎ にんじん ごぼう ミニトマト だいこん こまつな	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.4 g	今日のきんぴらには、きくわめが入っています。きくわめはわかめの一種で、おなかの掃除をしてくれる食物繊維が多くふくまれています。
28	火	○	ピリからごぼうごはん(大) 豆あじのから揚げ(小) わかめときゅうりの和え物(小) むらも汁(わ)	あじ とりにく たまご ひじき だいず ハム ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ ごま でんぶん あぶら	にんじん こまつな もやし きゅうり ねぎ たけのこ かんぴょう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.3 g	豆あじは、あじが小さくなる前の小さなあじのことを言います。まるごと食べることができ、カルシウムも豊富です。九州の長崎県でとれたものです。
29	水	○	かきたまうどん(わ) しらすのかき揚げ(小) 海そうサラダ(小) 美生柑	とりにく あぶらあげ なるたまご しらす わかめ だいず ぎゅうにゅう	うどん でんぶん さとう こむぎこ あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな たまねぎ えだまめ きゅうり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.7 g	かき揚げに入っているしらすや、サラダに入っている海そうには、骨を丈夫にするカルシウムが豊富にふくまれています。
30	木	○	チキンピラフ(大) ポテトのミート焼き ポパイスープ(わ) じゃこ入りポパイビーンズ(小)	とりにく ぶたにく だいず おから チーズ ベーコン ちりめん ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら バター	にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれん草	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g	今日はカミミデーです。カミミメニューは、じゃこ入りポパイビーンズです。よかむと良いことがたくさんあります。1日30分を目安によくかんで食べましょう。
31	金	○	ピースごはん(大) いわしのかば焼き(小) おかか和え(小) さつまいも汁(わ) メロン	いわし とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こんにやく こむぎこ あぶら	グリーンピース にんじん もやし キャベツ ごぼう ねぎ きゅうり たけのこ さやえんどう しいたけ メロン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.3 g	ごはんは覆われているグリーンピースは、春が旬の野菜です。いわしも今が旬の魚で、干果の鱈子で水揚げされたものです。背があるのでもかんでいただきます。

今月は、清潔な環境で気持ちよく食事をするための手洗いと身じたくについてお話しします。給食当番は洋服についたほこりやよごれ、髪の毛が給食に入らないように白衣や帽子をつけます。帽子には髪の毛を全としてしまします。手洗いは、手についているバイ菌を落として感染症などを予防するために行います。石けんをつけてよくこすり洗いをしてから、すすぎで石けんのぬるぬるまでしっかりと落とすようにしてくださいね。

- ※すすぎ残が多いところは、
- ①ゆびとゆびの間
 - ②手のこう(手のひらではないほう)
 - ③つめのあたり
- 意識してきれいな手をめざしましょう！



さやごと出回る 春が旬のグリーンピース

グリーンピースは春が旬の野菜で、今の時期は、さやのまま売られています。さやを開けると鮮やかな緑色の豆がぎっしり詰まっているのを見たことがありますか？ さやから新鮮で風味が豊かな豆を取り出すと、豆ごはんやスープ、炒め物などで、おいしく食べることが出来ます。グリーンピースは、えんどうの仲間、食物繊維が豊富です。ほかにえんどうの仲間には、若い芽や茎を食べるトウモロコシ、さやごと食べるさやえんどうやスナップえんどうがあります。また、みつ豆や豆大福に使われている赤えんどうや、煮豆や甘納豆に使われる黄えんどうもあります。グリーンピースやえんどうをいろいろと味わってみませんか？

